Speiseplan Mensa Haste

für die Woche vom 05.05. bis 09.05.2025

Studentenwerk Osnabrück
...damit Studieren gelingt!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Eintopf	Grießbrei[a1,a,g] mit heißen Kirschen Zimt und Zucker 2,20 € · 4,50 €	Frühlingseintopf[i] 2,20 € · 4,50 €	Chili con Carne[2,3] 2,70 € · 5,00 €		
Hauptgerichte	Falafel mit Persischem Reis, Pinienkernen und Pfirsich-Tomatenchutney [3,a1,a,k,m] 3,40 € · 5,60 € Bunte Spirelli mit Sauce Bolognese[a1,a] 3,70 € · 5,90 € Frittiertes von der Kartoffel - große Portion 1,50 € · 3,00 €	Stangenspargel Sauce Hollandaise[c,g,i] Petersilienkartoffeln 4,70 € · 6,90 € Alaska-Seelachsfilet in Sesamkruste[24,a1,a,d,m] Kräutermayonnaise[c,g,j] Petersilienkartoffeln 3,70 € · 5,90 € Frittiertes von der Kartoffel - große Portion 1,50 € · 3,00 €	Linguine an Rucola-Cashewpesto mit Pinienkernen, garniert mit Mandeln und dazu eine Grilltomate[a1,h1,h4,a,h] 2,90 € · 5,10 € Gebackene Brokkoli-Nuggets [a1,a3,a,c,f,g] Frischkäsesauce[1,a1,a,g] Stampfkartoffeln[g] 3,80 € · 6,00 € Frittiertes von der Kartoffel - große Portion 1,50 € · 3,00 €	Indisches Dal mit Naturreis, Blattspinat, Cashew, Papaya-Joghurtalternative und wahlweise Koriander[a4,h1,h4,a,h,m] 2,20 € · 4,40 € Gemüsebulgur mit Spargel[a1,a,i] Rote Mojo[f,j] 3,70 € · 5,90 € Hähnchenkebab Teller mit Joghurtdip, Salat und Pitabrötchen[a1,a,f,g,m] 4,10 € · 6,30 € Frittiertes von der Kartoffel - große Portion 1,50 € · 3,00 €	Vegane Currywurst mit Pommes frites 3,90 € · 6,10 € Nudeln an Rucola--Cashewpesto mit Pinienkernen, garniert mit Mandeln und dazu eine Grilltomate[a1,h1,h4,a,h] 2,90 € · 5,10 € Caesar-Burger mit Hähnchenbrustfilet und Bacon[2,8,a1,a3,a5,a,c,g,i,j,m] 4,40 € · 6,60 € Frittiertes von der Kartoffel - große Portion 1,50 € · 3,00 €
Beilagen	Erbsen 0,80 € · 1,50 € Bunte Spirelli[a1,a] 0,60 € · 1,30 € Frittiertes von der Kartoffel - kleine Portion 0,80 € · 1,50 €	Prinzessbohnen 0,60 € · 1,30 € Petersilienkartoffeln 0,60 € · 1,30 € Frittiertes von der Kartoffel - kleine Portion 0,80 € · 1,50 €	Blumenkohl mit Sauce Hollandaise[c,g,i] 0,80 € · 1,50 € Stampfkartoffeln[g] 1,00 € · 1,70 € Frittiertes von der Kartoffel - kleine Portion 0,80 € · 1,50 €	Kaisergemüse 0,60 € · 1,30 € Djuvecreis[2] 0,60 € · 1,30 € Frittiertes von der Kartoffel - kleine Portion 0,80 € · 1,50 €	Frittiertes von der Kartoffel - kleine Portion 0,80 € · 1,50 €
Tagessalat	Bunter Zucchinisalat[3,j,k] 0,80 € · 1,50 €	Kichererbsensalat 1,10 € · 1,80 €	Italienischer Salat 1,10 € · 1,80 €	Möhrensalat 0,60 € · 1,30 €	Mensa-Salatmix [3,j] 0,80 € · 1,50 €
Dessert	Joghurt[g] Erdbeer-Rhabarbersauce 0,60 € · 1,30 €	Stracciatellapudding[g] 0,60 € · 1,30 €	Protein Crumble[1,a4,a] 1,00 € · 1,70 €	Quark[g] Schwarze Johannisbeersauce 0,60 € · 1,30 €	Schokoladenpudding[g] Sauce mit Vanillegeschmack[g] 0,60 € · 1,30 €

Preisangaben gelten für Studierende und Bedienstete.
Für Gäste und Bedienstete ohne Dienstausweis gelten folgende Preisaufschläge auf den Bedienstetenpreis: Eintopf: 1,00 € – Hauptgericht: 0,90 € – Beilagen: 0,25 €
Änderungen vorbehalten. Wir wünschen guten Appetit.
Zusatzstoff-Kennz.: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmitteln, 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 15) Alkohol, 24) Fisch aus nachhaltiger Fischerei, 23) mit Gelatine (Schwein), 25) mit Gelatine (Rind)
Allergene: a) Glutenhaltiges Getreide, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Hühnerei, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Soja, g) Milch und Laktose, h) Schalenfrüchte (Nüsse), h1) Mandeln, h2) Haselnüsse, h3) Walnüsse, h4) Kaschunüsse, h5) Pecannüsse, h6) Paranüsse, 7h) Pistazien, h8) Macadamia, i) Sellerie, j) Senf, k) Schwefeldioxid u. Sulfite, l) Lupine, m) Sesam, n) Weichtiere

Schwein · Rind · Geflügel · Wild · Artgerechte Tierhaltung · Fisch · Vegetarisch · Vegan · Knoblauch